



**HORS**

**PISTE**

# L'anxiété chez mon enfant... que puis-je faire en tant que parent ?

Cette formation, développée par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale est maintenant disponible sous forme de capsules vidéo!

## 14 capsules pour vous outiller

1. Présentation
2. Stress ou anxiété?
3. Mon enfant, anxieux?
4. Élargir sa zone de confort, c'est possible... mais comment?
5. Quand nos perceptions nous jouent des tours
6. L'accommodation parentale, un piège à éviter
7. Nos enfants... de vraies petites éponges!
8. La sécurité et la bienveillance au cœur de notre environnement familial
9. Et si on laissait notre enfant essayer?
10. Toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux!
11. Savoir écouter
12. Cultiver son bien-être
13. À go, on respire!
14. Et maintenant, comment faire?

Des capsules à visionner dans le confort de votre foyer, à votre rythme et selon vos disponibilités !

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE